

Möhren-Steckrüben-Eintopf mit Fleischklößchen

Zutaten für den Eintopf (für 6 Personen):

- 1 kg Möhren
- 500 g bunte Möhren
- 1 kg Steckrüben
- 500 g Kartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 l Möhrensaft
- 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe
- 1 Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Möhren, Steckrüben, Kartoffeln und Zwiebel schälen. Die Zwiebel fein würfeln, Gemüse und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Chilischote fein hacken. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin 5 Minuten farblos anschwitzen - eventuell etwas Brühe dazugeben. Ingwer, Chili und Kurkuma hinzufügen. Die Gewürze mit den Zwiebeln verrühren und etwas Möhrensaft angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Die Flüssigkeit dicklich einkochen lassen.

Die vorbereiteten Gemüse- und Kartoffelwürfel dazugeben und alles gut vermengen. Möhrensaft und Brühe angießen, bis etwa drei Viertel der Zutaten bedeckt sind. Alles etwas zuckern, pfeffern und salzen, den Topf verschließen und 30-40 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

Zutaten für die Fleischklößchen:

- 500 g Rinderhack
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Hack in eine Schüssel geben und mit Semmelbröseln, fein gehackter Petersilie und Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse kleine Kugeln formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischklößchen etwa 5 Minuten darin braten.

Zutaten für die Schichtkäsecreme:

- 500 g Schichtkäse
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Limette
- Salz
- 1 TL Chiliflocken

Schichtkäse und Olivenöl gut miteinander verrühren. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Schichtkäse geben. Die Creme salzen und nach Geschmack Chiliflocken hinzufügen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 11.06.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen